MethodenSchatz

Den inneren Kritiker verstehen: Zugang zu den inneren Persönlichkeitsanteilen finden

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Boris Pigorsch

Eine hilfreiche innere Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen schaffen

Alle Menschen machen die Erfahrung, zwei (oder mehr) „Seelen in ihrer Brust“ zu haben. Oder das sprichwörtliche „Engelchen und Teufelchen“.
Soll ich es bei einem Stück Kuchen belassen oder ein zweites nehmen?
Mache ich heute Abend Sport oder schaue ich fern?
Spreche ich meinen Chef wegen der Gehaltserhöhung an oder vermeide ich es lieber?
Und bezogen auf den inneren Kritiker:
Ist es für heute „gut genug“ oder muss ich noch mehr leisten? In allen Beispielen sind verschiedene innere (Persönlichkeits-)Anteile aktiv.

Impuls:

1. Zeichne auf ein Extrablatt oder in Dein Journal zwei Strichmännchen oder Figuren.
2. Überlege, in welchem Bereich (oder welchen Bereichen) Du sehr streng mit Dir bist (z. B. bei Deinen beruflichen Leistungen, Deinem Aussehen oder etwas anderem). Diese Strenge wird durch Figur 1 symbolisiert.
3. Gib dieser Figur einen Namen (wie „der innere Kritiker“ oder „die Strenge“) und schreibe drei typische überkritische Sätze dieses Persönlichkeitsanteils auf: „Das muss aber noch besser werden!“ Oder: „Das war wieder nicht gut genug!“
4. Überlege Dir, welcher andere innere Anteil vom inneren Kritiker angegriffen wird. Ist es Deine „genießende“ Seite (die mit dem Kuchen) oder eine ängstliche Seite, die der innere Kritiker tadelt?
5. Nachdem Du das festgelegt hast, gehe Schritt 3 auch für Figur 2 durch. Schreibe drei typische Sätze für z. B. die genießende („Ich habe mir das verdient!“) oder die ängstliche Seite („Ich traue mich einfach nicht!“) auf.
6. 6. Notiere Deine Gedanken, Gefühle und Beobachtungen beim Schreiben.

Dies ist eine von 93 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen“ erschienen sind.
Die Box ist bestellbar über:
https://t1p.de/kompetenzbox-niehues
oder direkt über den QR-Code.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen.
Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.